Dziennik żywieniowy

Data:

Godzina:	Rodzaj posiłku i jego przybliżona gramatura:	Miejsce spożycia posiłku (dom/praca), poziom głodu (0-4), towarzyszące dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:
		Miejsce: Poziom głodu: Dolegliwości:

Pobudka:
Pora spania:
Poziom stresu w ciągu dnia:
Emocje w ciągu dnia:
Poziom energii w ciągu dnia:
Aktywność fizyczna:
Ilość wody wypita w ciągu dnia:

Dodatkowe uwagi: